

EBOOK GRATUITO

Terapias Expressivas ou Arteterapia?

Descubra o que realmente diferencia essas práticas, o que elas têm em comum e qual delas é mais ampla.



Por Lurdinha Batista

Introdução

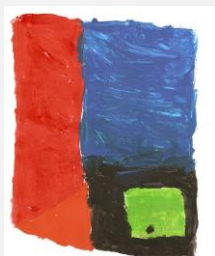


Você já se perguntou qual a diferença entre **Terapias Expressivas** e **Arteterapia**?

Muita gente confunde essas práticas — e é compreensível. Ambas envolvem arte, criatividade e emoção. Mas cada uma delas tem um foco e uma proposta diferente.

Neste e-book, você vai entender:

- ✚ O que são Terapias Expressivas.
- ✚ O que é Arteterapia.
- ✚ O que essas práticas têm em comum.
- ✚ Qual delas é mais abrangente.
- ✚ E como tudo isso pode fazer sentido na sua vida ou na sua atuação profissional



Vamos juntos nessa jornada?





O que é Arteterapia?

A Arteterapia é uma abordagem terapêutica que utiliza a **criação artística** como meio de expressão e transformação emocional. Mais do que “fazer arte”, o foco aqui é **expressar sentimentos, vivências e conflitos internos** por meio de formas, cores e imagens.

Ferramentas comuns: Artes visuais: pintura, desenho, argila, colagem, escultura.

Importante: o resultado estético **não importa**. O que importa é o processo e o significado simbólico da criação.

A Arteterapia é baseada em fundamentos da psicologia (como Jung, Winnicott, Freud) e pode ser usada com crianças, adolescentes, adultos e idosos.



O que são Terapias Expressivas?

As Terapias Expressivas são um **conjunto de abordagens** que usam diferentes formas de expressão criativa como ferramentas terapêuticas.

A arte visual está incluída, mas aqui também entram:

- **Música** (musicoterapia)
- **Dança e movimento corporal**
- **Escrita terapêutica**
- **Teatro e dramatizações**
- **Narrativas, contação de histórias, etc.**

Essa abordagem é mais **ampla**, pois integra várias linguagens expressivas para estimular o autoconhecimento, desbloquear emoções e promover saúde mental.

O que elas têm em comum?

- Ambas trabalham com a criatividade como ponte para o emocional.
 - Ambas valorizam o **processo criativo** mais do que o resultado.
 - Ambas ajudam no autoconhecimento, na regulação emocional e no fortalecimento da identidade.
 - Ambas podem ser aplicadas em contextos terapêuticos, educativos e de desenvolvimento pessoal.
-

🔍 E as diferenças?

Arteterapia	Terapias Expressivas
Foco na arte visual	Foco em múltiplas linguagens criativas
Usa principalmente desenho, pintura, escultura	Integra desenho, pintura, música, dança, teatro, escrita etc.
Geralmente é uma formação específica	Pode ser usada por diversos profissionais da saúde e educação
Inspiração na psicologia analítica, humanista	Inspiração em abordagens integrativas e holísticas

→ Qual delas é mais abrangente?

As **Terapias Expressivas** são consideradas mais abrangentes por integrarem diversas formas de expressão.

Já a **Arteterapia** é uma abordagem mais focada, com uma base técnica e teórica mais específica no uso da arte visual como processo terapêutico.

Ambas são potentes — tudo depende do seu objetivo:

Autocuidado, desenvolvimento pessoal, atuação profissional ou aprimoramento terapêutico.

→ Para quem é esse conhecimento?

- Para quem busca **formas criativas de se conhecer e se curar**
- Para profissionais da **psicologia, pedagogia, saúde e educação**
- Para pessoas interessadas em trabalhar com **emoções, arte e sentido de vida**
- Para quem deseja unir **intuição + ciência + criatividade** na prática.
- Quem deseja conhecer mais sobre a história da Arte e sobre teoria das cores.

✓ Quer se aprofundar?

Se esse conteúdo fez sentido para você, talvez você esteja pronto (a) para dar um passo a mais.

No meu curso Terapias Expressivas, eu te ensino como aplicar os princípios das Terapias Expressivas na prática — com segurança, sensibilidade e propósito.

Seja para sua vida pessoal ou para sua atuação profissional, esse é um caminho de transformação.

☞ Entre no meu site www.lurdinhabatista.com.br para saber mais sobre o curso.

☞ ou entre em contato pelo WhatsApp: 37 9 98265019



✉ contato@lurdinhabatista.com.br
Instagram: @lurdinhabatistapsi